LES MODES DE CUISSON

LA CUISSON A L'EAU



La cuisson à l'eau est une cuisson des aliments par immersion dans un liquide :

- Eau
- Eau + sucre
- Eau + épices et/ aromates.

On dit aussi pocher. Cette cuisson peut se faire selon deux modes de départ : soit l'eau est froide, soit l'eau bout.

Le premier procédé, ***à l'eau froide***, s'applique par exemple aux pommes de terre, aux légumes secs et aux poissons. Dans ce cas, une partie des vitamines et des sels minéraux des aliments passe dans l'eau de cuisson. Plus la cuisson est longue, plus cette perte est importante. Par ce procédé on obtient un bouillon très sapide, que l'on pourra consommer par exemple pour faire une sauce ou pour la soupe.





La cuisson ***à l'eau bouillante*** est plutôt utilisée pour cuire les légumes et les féculents (pâtes, riz…). Ce procédé permet de saisir les aliments par la chaleur et de limiter la perte de vitamines. Ainsi, préférez les aliments cuits al dente (ferme sous la dent). Pour donner du goût à votre préparation, vous pouvez également assaisonner directement l'eau de cuisson avec des herbes et des épices qui supportent la chaleur, ou même des bouillons de légumes, de viande ou de poisson.

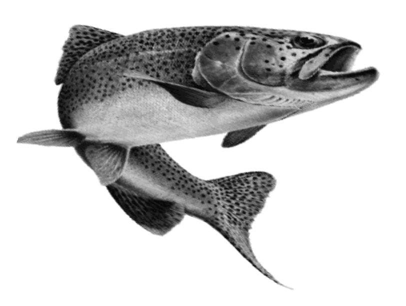
Aliments pouvant subir ce mode de cuisson

Cette technique de cuisson s'applique à tous les aliments









Aliments	Départ liquide froid	Départ liquide chaud
Viandes : 2e et 3e catégorie 1e catégorie	Blanquette Pot au feu non	Blanquette pot au feu filet de bœuf à la ficelle
volailles	Poule au pot	Poule au pot
poissons	à→tiède	non
œufs	oui	oui
Légumes frais	Oui (potages)	oui
Légumes secs	oui	non
Pâtes et riz	non	oui
fruits	non	oui

LA CUISSON A LA VAPEUR

Ce mode de cuisson est simple et pratique. Les aliments cuisent en présence de vapeur d'eau, ils ne trempent pas dans l'eau. Une telle cuisson permet de conserver un maximum de nutriments et de vitamines dans les aliments cuits. Elle aide aussi à conserver le goût et la saveur des aliments. Si vous optez pour la cuisson à la vapeur, privilégiez des légumes très frais et surveillez bien les temps de cuisson.

Quels sont les aliments pouvant être cuits à la vapeur ?

- Viande de boucherie : non utilisé, même pour les morceaux de 1ère catégorie
- Volaille : éventuellement le blanc
- Œufs : non utilisé
- Poissons : tous
- Légumes frais : s'ils sont tendres seulement
- Fruits frais : possible avec tous

Comment s'y prendre ?

La cuisson à la vapeur implique l'utilisation de différents ustensiles :



- ***Le cuiseur-vapeur* :** il peut être en plastique ou en inox. Il dispose de 2 ou 3 paniers empilables dans lesquels disposer vos aliments. Les cuiseurs-vapeurs électriques disposent bien souvent d'un minuteur intégré permettant de contrôler parfaitement le temps de cuisson. Il existe également des cuiseurs-vapeurs en bambou mais ceux-ci ne comportent pas de minuteurs et sont souvent plus difficiles à entretenir.

- ***La cocotte-minute*** **:** versez un fond d'eau (3 cm) dans la cocotte après en avoir retiré le panier. Placez vos aliments dans le panier, puis remettez-le dans la cocotte une fois que l'eau est bouillante. Couvrez et laissez cuire le temps adapté. Pensez à ne pas saler vos aliments avant la cuisson pour éviter une perte d'eau excessive.





- ***Le système D*** **:** une casserole, une passoire et un torchon. Mettez un peu d'eau au fond de la casserole et faites la bouillir. Disposez ensuite les aliments dans la passoire et placez-la dans la casserole. L'eau ne doit pas toucher les aliments. Recouvrez enfin avec le torchon pour garder la vapeur à l'intérieur de la casserole. Laissez cuire le temps nécessaire.

LA CUISSON A L'ETOUFFEE

Cette cuisson consiste à cuire les aliments dans la vapeur de son eau de constitution. Son principe est une cuisson à feu doux, dans un récipient clos, sans mouillement en provoquant l'exsudation de l'eau de constitution de l'aliment. Le couvercle ralenti l'évaporation. La vapeur produite se dépose sous le couvercle et se condense sous forme de fines gouttelettes qui retombent dans le récipient ou se maintient une atmosphère humide. De cette façon les aliments conservent un maximum de saveurs, minéraux et vitamines.

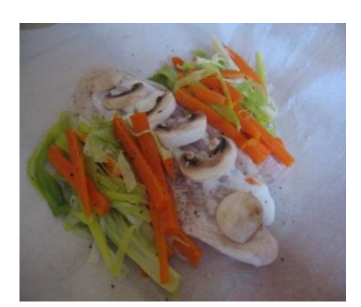
Aliments pouvant subir de type de cuisson

Tous les aliments riches en eau et pauvres en fibres dures, essentiellement des végétaux :

- Légumes : endives, champignons, carottes, oignons, blancs de poireaux, tomates
- Fruits : pommes, poires, bananes.

Quelques techniques reposant sur cette cuisson

La papillote



: disposez les aliments dans une papillote en silicone ou faite à la main, en papier cuisson. Assaisonnez-les avec des herbes, des épices ou un zeste de citron, puis mettez les papillotes au four.





L'étuvage

Enlever l'eau de constitution d'un aliment en le chauffant doucement avec un peu ou pas de matière grasse. Mouiller avec un liquide en petite quantité, assaisonner, couvrir et laisser cuire à feu doux

La cuisson au four à micro-ondes



Le four à micro-ondes permet de réchauffer les aliments mais aussi de les cuire. Il est également possible de cuire les aliments à la vapeur grâce à des accessoires adaptés. Pour cela, consultez le mode d'emploi de votre appareil.

La cuisson sous vide

Cuisson d'aliments emballés hermétiquement sous fil plastique



LES CUISSONS GRILLADES



Ce mode de cuisson est pratique, rapide et particulièrement adapté aux viandes et aux poissons. L'aliment est saisi par la chaleur vive : sa surface grille et la chair reste tendre.

Le principal avantage de la grillade est l'économie de matières grasses. Il est possible d'ajouter des herbes et des épices avant de lancer la cuisson pour donner plus de goût aux plats. Ce mode de cuisson demande un appareillage spécifique : barbecue, gril en fonte ou gril du four.

QUELQUES MOTS SUR LES PLATS MIJOTES

La cuisson mijotée



Ce mode de cuisson est très lent et permet notamment de conserver le moelleux de la viande et son goût.

Quels sont les aliments pouvant être laissés à mijoter ?

On peut cuire les viandes et les volailles de cette manière.

Comment s’y prendre ?

Faites revenir la viande dans un peu de matière grasse. Une fois dorée, il suffit de jeter la matière grasse puis de mouillez légèrement la viande avec de l’eau, un peu de vin ou même du jus de fruits.

PRECISION SUR LES FRITURES



Ce mode de cuisson consiste à plonger les aliments dans un bain de matières grasses, porté à très haute température : entre 140 et 180°C. Il est donc important de choisir une matière grasse capable de supporter d’aussi hautes températures : la mention « huile végétale pour friture et assaisonnement » est une garantie.

L’eau contenue dans les aliments va être progressivement remplacée par les matières grasses de la friture. La densité nutritionnelle de l’aliment est donc très modifiée : il devient beaucoup plus gras et les vitamines sensibles à la chaleur sont en partie détruites.

Quels sont les aliments pouvant être frits ?



Ce mode de cuisson est généralement utilisé pour les pommes de terre, les petits poissons, les anneaux de calamars…

Comment s’y prendre ?

Enrobez les aliments humides dans de la chapelure ou de la pâte à beignets : cette panure va absorber prioritairement les matières grasses et laisser l’aliment quasiment intact.

Pour les autres aliments, vous pouvez les plonger directement dans le bain de friture. Pour frire, vous pouvez utiliser une bassine à frire munie d’un panier ou une friteuse électrique souvent équipée d’un thermostat.

La friture peut aussi parfois se faire à la poêle dans laquelle on verse une quantité d’huile moindre. Si vous optez pour ce mode de cuisson, prenez quelques précautions :

- Filtrez les déchets brûlés après chaque utilisation
- N’utilisez pas le même bain de friture plus de 5 fois (l’huile devient toxique au fil des utilisations).

La cuisson en friture doit être utilisée de façon occasionnelle, celle-ci étant riche en matières grasses.